

開一間情緒餐廳

◆ 本文由林彥宏老師整理



課堂上我們以「情緒覺察」為主題，陸續討論了「喜、怒、哀、樂」四種情緒的定義，並且各自分享了相關的經驗。作為單元的結尾，我們以「開店」為發想，將食物與情緒巧妙結合！

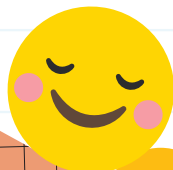
首先邀請大家想像，如果自己也要開一間讓人擁有好心情的餐廳，該如何命名？孩子們創意爆發，讓我們欣賞二年級的忻羽以及四年級的楷新，各為餐廳取了什麼名字：

楷新

您好！歡迎光臨「讓你開心」，這是一家能讓你變「黑皮」的餐廳。這裡沒有很高級的餐點，也沒有精緻的菜單。但是如果你因為考試得零分而被責備，或是電玩比賽比輸了而心灰意冷，請來「讓你開心」，這裡的餐點食物能讓你打起精神，讓你有不同感受！

忻羽

歡迎光臨「情緒酒店」，這是一家快樂的酒店，如果您感到困擾，或是壓力山大，請來我們店裡，一定能讓您找回快樂。





為自己的餐廳取好店名，並做出特色簡介後，課堂上我們邀請孩子們拿出自己帶來的小零食，將它們當作餐廳的一道餐點，並記錄下這道「情緒料理」的名稱、味道、口感以及它的特殊功效。

而後，全班再以分組合作的方式，將每個人的餐點一起擺盤，創造出獨一無二的「特色套餐」！在相互品嚐餐點時，孩子們也分享情緒上的變化：有的人覺得開心、也有人覺得不生氣了！這些細膩的情緒感受正是最珍貴的體驗。再回到稿紙上，六年級的宥好將這段體驗，創作出如此的內容：

宥好

第一次來到本店，推薦您「神秘雜糧組合套餐」，享用這套餐點，您可以先試試香蒜薯片，這道餐點的製作時程，足足花了七七四十九天！接著可以嚐嚐人氣最高，長年熱賣的開心果，這開心果是由募捐而來，每一顆都蘊藏著愛心。這套餐點中畫龍點睛的是牛排口味洋芋片，它是以攝氏兩百度高溫油炸而成，具有增添滿足感的功效。

根據顧客的回饋，他們說原本心情不美麗，在品嚐「神秘雜糧組合套餐」後，心情變得豁然開朗。除此之外，我們還有眾多飲品選項都在菜單上，您可以詳細閱讀慢慢參考，如果需要服務，請按桌上的服務鈴，我將真誠為您服務。📞

